

Stress und Burnout

Leistung bringen, ohne die innere Mitte zu verlieren

Inhalte

Steigen Sie aus der Stress-Spirale aus und sorgen Sie so nachhaltig für Ihre Gesundheit. In unserem Trainingsprogramm erlernen Sie in sieben Bausteinen wirksame Stressbewältigungs-Methoden. Unsere Gesundheitsexperten schulen Sie darin, Belastungen frühzeitig zu erkennen und abzubauen. Werden Sie zum Experten Ihrer eigenen Gesundheit!

Wählen Sie den Zeitrahmen, der zu Ihrer persönlichen und beruflichen Situation passt. Ob bei wöchentlichen Terminen oder in Blockseminaren - unser Team (Ärzte/in, Psychologen/innen, Ernährungsberater/in, Physiotherapeuten/innen und Sportler/innen) begleitet Sie individuell durch sieben Trainings-Bausteine.

1. Einstieg und individuelle Bestandsaufnahme

Am Anfang wird ihre aktuelle berufliche und persönliche Lebenssituation in den Blick genommen.

2. Medizinische Checks und Fitnesstests

Im zweiten Baustein ermitteln wir Ihren aktuellen Gesundheitszustand, um den Trainingsverlauf individuell und optimal zu steuern. Dabei verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz: so werden neben der körperlichen Fitness z.B. auch Lebensumstände und psychomentaler Zustand untersucht.

3. Psychologie: Kognitions-Problemlösungs-Genusstraining

In diesem Baustein analysieren wir Ihr Stressverhalten. Davon ausgehend entwickeln wir zusammen neue Problemlösungsstrategien für typische Stress-Situationen. In einem dritten Schritt, dem Genusstraining, suchen wir nach individuellen Möglichkeiten, Erholung und Freizeit in Ihren Alltag zu integrieren.

4. Entwicklung einer persönlichen Entspannungsmethoden

In diesem Baustein bieten wir Ihnen verschiedene Entspannungsmethode an. Damit erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre bevorzugte Methode zu finden, die sich zur regelmäßigen Anwendung im Alltag eignet.

5. Für die optimale Leistung – die richtige Ernährung !

Einige grundsätzliche Regeln zur gesunden Ernährung werden im fünften Baustein erarbeitet. Gemeinsam überprüfen wir, ob Ihr Essverhalten Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördert.

6. Bewegung und Sport

Ziel dieses Bausteins ist es, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen. Sie lernen einfache Übungen, z.B. aus dem Yoga, die leicht in den täglichen

Ablauf zu integrieren sind. Außerdem beraten wir Sie hinsichtlich einer individuell passenden Sportart.

7. Leitbilder für ein Ressourcen-orientiertes Selbstmanagement

In diesem Baustein reflektieren Sie Ihre Leitbilder und Werte. Tragen Sie zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil bei oder sabotieren sie ihn? Wir unterstützen Sie dabei, persönliche Zielvorstellungen zu klären und eine Zukunftsperspektive zu entwickeln.

Zielsetzung

Ausstieg aus dem Stresssyndrom und Entwicklung eines neuen Konzeptes für Leistung und Lebensqualität

Methoden:

Kurzvorträge, Testverfahren, Vitalitäts-Check, Selbstkontrolle/Protokolle, Gruppen- und Einzelarbeit, Übungen, Diskussionen, Arbeitsbuch zur aktiven Mitarbeit.

Zielgruppe

Das Trainingsprogramm eignet sich sowohl für Personengruppen, die potentiell stressgefährdet sind, als auch für Personen, die bereits an Stresssymptomen leiden. Die Bausteingestaltung kann auf die jeweilige Bedarfslage zugeschnitten werden.

Termin

8 – 12 Teilnehmern/innen

Das Trainingsprogramm ist in verschiedenen Zeitrahmen möglich:

Regionales Angebot:

- a) 15 x 2 Std., einmal pro Woche/4 Monate
- b) 10 x 2 Std., einmal pro Woche mit einem ausgewählten Focus

Überregionales Angebot:

- c) 5 Tage Seminar + 1 Tag (3 Monate später zum Check ´up)
- d) 10 Tage Kuraufenthalt

Ort

verschiedene Angebote

Teilnahmegebühr

nach mündlicher Absprache

Trainer/in

Sie werden von unserem Team betreut:

Ernährungsberaterin, Psychologe/in, Ärztin, Bewegungstherapeutin

Teilnahmebedingungen

Leistung

Im Seminarpreis enthalten sind:

Ihre Tagungsunterlagen, die Konferenzgetränke sowie Verpflegung und Unterkunft.
Die Anreise liegt bei den Teilnehmern/innen.

Stornierung

Eine Stornierung ist bis zu sechs Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei. Bei schriftlicher Abmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar fallen 50 Prozent des Teilnahmebetrags an. Danach müssen wir Ihnen leider die Gesamtsumme berechnen.

Seminarabsage

Forum La Vida behält sich vor, eine Veranstaltung aus wichtigem Grund (z.B. wegen Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) abzusagen. Bereits gezahlte Teilnahmebeträge werden rückerstattet. Weitere Ansprüche gegenüber Forum La Vida bestehen nicht.

Kontakt

Forum La Vida GmbH
Bernhardstraße 15
50968 Köln

T (0221) 7885740

F (0221) 16991379

info@forumlavidade.de

www.forumlavidade.de